

令和8年



9月献立表

早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

練馬中学校

実施日			献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜	牛乳		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	水		根菜と豆のドライカレー オニオンドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン レモン	米 大麦 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	826	14.0	28.7	3.2
3	木		豚バラ高菜ご飯 ひじき入り厚焼き玉子 根菜のピリ辛炒め 白菜と豆腐のスープ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき	高菜漬 小松菜 にんじん さやいんげん	干しいたけ たまねぎ 枝豆 生姜 ごぼう れんこん 白菜 もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 ごま油	769	15.5	30.1	3.2
4	金		麦ご飯 かつおのねぎだれ 野菜の和風ごま炒め 豚汁	かつお かつお節 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 たまねぎ しめじ えのきだけ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 白ごま	771	20.7	24.4	2.2
7	月		麦ご飯 鉄火味噌 仙台肉じゃが もやしと小松菜の辛子和え	大豆 みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 干しいたけ もやし 生姜	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油ふ	ごま油 白ごま 米ぬか油	774	14.4	23.8	2.9
8	火		みそ煮込みうどん（愛知県） 青菜とえのきのあえ物 りんごとさつま芋のマフィン	とり肉 厚揚げ かまぼこ みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ もやし えのきだけ にんにく りんご缶	うどん こんにゃく 砂糖 さつま芋 小麦粉	ごま油 白ごま バター	753	16.4	30.5	2.9
9	水		菊花ご飯 魚のにんにくみそ焼き 白菜のお浸し ちくわぶ入り五目汁	とり肉 油揚げ 鮭 みそ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん 水菜	しめじ 菊 にんにく ねぎ 白菜 ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ちくわぶ	米ぬか油 ごま油 白すりごま 白ごま	736	20.7	23.6	3.3
10	木		えびとあさりのピラフ ポテトとツナのソテー イタリアンスープ	ベーコン あさり えび まぐろ缶 とり肉 いんげん豆 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ コーン	米 大麦 じゃが芋 パン粉	米ぬか油 バター オリーブ油	787	16.7	28.1	3.1
11	金		ココア揚げパン ポトフ 小松菜とコーンのソテー	とり肉 ベーコン ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ たまねぎ しめじ コーン	ショートニングパン 砂糖 じゃが芋	油 米ぬか油	810	13.5	44.0	3.4
14	月		さつまいもごはん ししゃもの南部焼き 切干大根のジャキジャキ炒め 五目丼汁	かつお節 とり肉 大豆 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	干しいたけ 切干大根 大根 たまねぎ ねぎ	米 大麦 さつま芋 小麦粉 砂糖 こんにゃく	白ごま 黒ごま ごま油	772	16.6	27.2	2.8
15	火		麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ツナ入りごぼうサラダ	豚ひき肉 厚揚げ まぐろ缶	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ だけのこ キャベツ ごぼう	米 大麦 こんにゃく 砂糖	米ぬか油 白ごま	776	15.4	34.0	2.4
16	水		中華丼 ふわふわ卵入り肉団子のスープ なし	豚肉 えび いか 豚ひき肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにく だけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 白菜 ねぎ れんこん キャベツ なし	米 大麦 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	791	18.4	27.6	3.2
18	金		ジャージャー麺 フルーツ白玉	とり肉 みそ 豆腐	牛乳 寒天	にんじん	もやし きゅうり 生姜 干しいたけ だけのこ ねぎ たまねぎ にんにく みかん缶 桃缶 ハインアップル缶	中華めん 片栗粉 白玉粉 砂糖 水あめ	米ぬか油 ごま油 白すりごま	838	14.9	20.9	3.5
24	木		ご飯 西湖豆腐（シーホー豆腐） カリカリじゃが芋のハニースラダ ぶどう	豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん トマト にら	にんにく 生姜 たまねぎ だけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン ぶどう	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 はちみつ	米ぬか油 油	767	15.1	28.5	2.3
25	金		里芋ご飯 焼きさんまのおろしそえ もやしの磯和え 月見汁	とり肉 さんま 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 干しいたけ 大根 もやし 白菜 ねぎ	米 大麦 里芋 砂糖 白玉粉 こんにゃく	米ぬか油 ごま油	883	15.6	32.6	3.3
28	月		麦ご飯 三州煮 あさりのカリッとサラダ	厚揚げ みそ 豚肉 あさり	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり にんにく	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 油 ごま油	802	15.3	30.7	2.5
29	火		豆わかご飯 魚のカレー器油焼き 野菜のおひたし のっぺい汁	大豆 さわら かつお節 とり肉	炊き込みわかめの素 牛乳	小松菜 にんじん	もやし キャベツ 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく 里芋	米ぬか油	752	19.0	27.4	2.8
30	水		胚芽パン 手作りりんごジャム チーズ入り米粉豆乳グラタン 枝豆サラダ	とり肉 豆乳 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜	りんご缶 りんごジュース たまねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 コーン	胚芽パン 砂糖 コーンスターチ じゃが芋 マカロニ 米粉 パン粉	米ぬか油 バター	765	17.3	29.2	2.8

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

※給食回数17回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	787	16.4	29.0	2.9	385	120	3.9	249	0.34	0.51	17	8.5
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上